

DRUH POTRAVIN	POTRAVINY VHODNÉ	POTRAVINY MOŽNÉ KONZUMOVAT SE ZVÝŠENOU OPATRNOSTÍ – OBČAS	POTRAVINY NEVHODNÉ
Maso a uzeniny	krůtí, kuřecí, telecí maso, libové hovězí, králík, zvěřina	zcela libové vepřové, jehněčí maso, drůbeží šunka	viditelný tuk na maso, tučná masa, tučná mléka masa, lůj, kachna, husa, slepice, vnitřnosti, paštika, tláčenka, čajovka, vutry, párky, klobásky, salámy
Tuky	spotřebu všech tuků je třeba snížit	rostlinné oleje známého složení, (olivový, sójový či slunečnicový), kvalitní rostlinné tuky (nutno dít údaje na obalu výrobku)	živočišné maslo, sádlo, slanina, majonézy, tatarská omáčka, ztužený tuk
Ryby	kapr, lín, pstruh, filé, treska, štika, okoun, platýs	losos, makrela, tuňák, sled, konzervované ryby v tomatě, zelenině či rostlinném oleji	rybí vnitřnosti, krab, humr, kaviár, langusta, úhoř, chobotnice, krevety, ryby v majonéze
Mléko a mléčné výrobky	nízkotučné mléko, netučný tvaroh, nízkotučný jogurt a sýry, zakysané mléčné výrobky, např. acidofilní mléko, kefir, biokys	mléko a mléčné výrobky do 2 % tuku v sušíně, sýry do 30 % tuku v sušíně	plnotučné mléko, smetanové jogurty, kysela či sladká smetana, sýry nad 40 % tuku (ementál, niva, hermelín), lučina, smetanová zmrzlina, kondenzované mléko
Vejece	bílek	žloutek a potraviny z něj vyráběné (max. 2 za týden), pouze k přípravě pokrmů	vaječné žloutky, majonézy
Luštěniny	čočka, hrách, fazole, sójové boby a výrobky ze sóji	—	—
Zelenina a ovoce	jako součást každého jídla čerstvá, mražená a sušená zelenina, brambory	kompoty slazené umělým nekalorickým sladidlem, sušené ovoce, rozinky, datle, líky	smažené hranolky, zadělávaná či smažená zelenina, avokádo, kandované ovoce, marmelády a džemy s cukrem
Těstoviny	bezvaječné těstoviny	—	vaječné těstoviny
Ořechy a semena	—	všechny druhy semen, např. sezamové, lněné, slunečnicové, vlašské ořechy, lískové ořísky, mandle (v přiměřeném množství)	kokosový ořech, kokosová moučka, pražené solené ořísky
Chléb, pečivo, obiloviny	chléb a pečivo z tmavé mouky, celozrnné pečivo, müsli výrobky, ovesné vločky, celozrnné obiloviny, pohanka, rýže natural, jáhly	netučné rohlíky, netučné pečivo	výrobky z bílé mouky, koblihy, briosky, smažené moučníky, francouzské pečivo z listového těsta
Sladkosti	suché pečivo a celozrnné sušenky s nízkým obsahem tuku, pudink z odtučněného mléka	pečivo a moučníky z rostlinných tuků	moučníky a tučné krémové pečivo, čokoláda, bombóny, marmeláda, smetanové krémy, koláče, dorty a jiné cukrovinky
Nápoje	káva, čaj, minerální a stolní voda, ovocné šťávy a džusy neprísazované cukrem	nízkooenergetické nápoje – light, nápoje s nízkým % alkoholu	cukrem přisazované šťávy a limonády, čokoládové nápoje slazené cukrem, destiláty

1. Snízte obsah všech tuků ve výživě.
2. Upřednostňujte rostlinné oleje (olivový, sójový, slunečnicový). Rostlinné tuky (Flóra, Rama, Perla) používejte se zvýšenou opatrností.
3. Vzdejte se konzumace všech uzenin a masových konzerv (povolena je výjimečně krůtí, kuřecí či libová šunka).
4. Maso (a to pouze kuřecí, králíčí, krůtí, libové telecí a hovězí) jzte pokud možno jen 2–3x týdně. Ve Vašem jídelníčku by nemělo chybět 1–2x týdně rybí maso.
5. Omezte na minimum příjem potravin s vysokým obsahem cholesterolu, jako jsou vnitřnosti a vejce. Množství cholesterolu by nemělo překročit 280 mg/den.
6. Upřednostňujte nízkotučné výrobky z mléka (mléko a mléčné výrobky do 2 % tuku, sýry do 30 % tuku v sušíně).
7. Jzte více zeleniny a ovoce, převážně ve stavu syrovém. Doporučená denní dávka činí 400 g.
8. Obilniny, luštěniny, brambory a přírodní rýže by měly být hlavní součástí Vaší stravy.
9. Zařaďte do svého jídelníčku více celozrnných produktů (nahraďte líní housky a chléb z bílé mouky).
10. Omezte maximálně příjem sladkostí, koláčů, zákusků a cukru. Nápoje pijte neslazené, event. používejte umělá nekalorická sladidla.

1. Jzte pestrou stravu, ale nikdy se nepřejídejte. Jídlo si rozdělte do pěti menších denních porcí. Nejezte ve spěchu či vestoje u lednice.
2. Všímejte si výživových hodnot uvedených na obalech potravin a podle nich vybírejte svůj nákup. Nechodte nakupovat hladoví.
3. Při vaření používejte šetrné postupy přípravy jako: vaření ve vodě či v páře, příprava na grilu, teflonu, v alobalu nebo hliněné nádobě. Nedoporučujeme úpravy smažením či tepelnou přípravu na velkém množství tuku.
4. Pijte hodně, pouze však minerální či stolní vody, neslazené čaje nebo rozředěné, čerstvě vyrobené ovocné šťávy. Alkoholickým nápojem se vyhýbejte (max. vinný střik). Zasyacení napomáhají nápoje teplé nebo s velkým obsahem CO₂.
5. Mějte vždy po ruce porci nízkooenergetické stravy abyste počínající hlad zahnali okamžitě. Využijte lehkých zeleninových pokrmů.
6. Snažte se, aby Váš denní jídelníček byl tvořen ze 2/3 potravinami rostlinného původu a z 1/3 potravinami živočišného původu.
7. Po 17. hodině jzte pouze ovoce či zeleninu.
8. Zvyšte svoji fyzickou aktivitu.
9. Získejte pro spolupráci rodinné příslušníky.
10. Uvedená dietní a režimová opatření by měla vést u většiny z Vás k dosažení limitu normální hmotnosti, za který je považován BMI do 25.

$$\text{BMI (body mass index)} = \frac{\text{hmotnost v kg}}{(\text{výška v m})^2}$$

Směrnice pro vhodnou hmotnost

výška	MUŽI		ŽENY	
	hmotnost bez šatů (kg)	průměr přijatelný obězní rozsah	hmotnost bez šatů (kg)	průměr přijatelný obězní rozsah
145			46,0	42-53
148			46,5	42-54
150			47,0	43-55
152			48,8	44-55
154			49,5	44-58
156			50,4	45-58
158	55,8	51-64	51,3	46-59
160	57,6	52-65	52,6	48-61
162	58,6	53-66	54,0	49-62
164	59,6	54-67	55,4	50-64
166	60,6	55-69	56,8	51-63
168	61,7	56-71	58,1	52-66
170	63,5	58-73	60,0	53-67
172	65,0	59-74	61,3	55-69
174	66,5	60-75	62,6	56-70
176	68,0	62-77	64,0	58-72
178	69,4	64-79	65,3	59-74
180	71,0	65-80	66,6	60-75
182	72,6	66-82	68,0	62-77
184	74,2	67-84	69,4	64-79
186	75,8	69-86	70,8	66-82
188	77,6	71-88	72,2	68-82
190	79,3	73-90	73,6	69-86
192	81,0	75-93	75,0	71-88
BMI	22,0	20,1-25,0	20,8	18,7-23,8
		30,0		28,6

TABULKA VÝŽIVOVÝCH HODNOT POTRAVIN (ve 100 g jedlého podílu, není-li uvedeno jinak)

Potravina (100 g)	Energie (kJ)	Tuk (g)	Cholesterol (mg)	Potravina (100 g)	Energie (kJ)	Tuk (g)	Cholesterol (mg)	Potravina (100 g)	Energie (kJ)	Tuk (g)	Cholesterol (mg)
MASO VÝSEKOVÉ				Salám gothajský	1691	39,4	79	Lískové oříšky	2849	62,0	0
Vepřová kýta	943	14,7	72	Salám Poličan	1732	37,0	127	Mandle	2618	54,0	0
Vepřová krkovička	1201	25,0	85	Salám šunkový	790	12,8	87	Para ořechy	2920	67,0	0
Hovězí maso přední	961	17,5	90	Salám Vysočina	1990	40,6	117	Pistácie	2719	56,0	0
Hovězí maso zadní	762	11,7	77	Špekáčky	1244	27,5	90	Vlašské ořechy	2916	63,0	0
Hovězí svíčková	516	6,3	65	Tlačenka drůbeží	734	10,8	67	Sezam	2593	54,0	0
Telecí kýta	462	5,2	65	Tlačenka světlá, tmavá	1132	24,7	85	LUŠTĚNINY			
Uzená vepřová kýta	1003	20,2	72	TUKY A OLEJE				Čočka sušená	1436	1,0	0
Uzená krkovička	1831	40,4	85	Máslo AB	3100	80,5	210	Fazole	1403	0,0	0
Uzený vepřový bok	2470	61,0	90	Máslo pomazánkové	1600	36,9	98	Hrách	1424	0,0	0
Skopové maso	1001	14,6	55	Skvařené vepřové sádlo	3412	85,0	131	Soja suchá	1922	18,0	0
Jehněčí maso	1143	14,6	55	Slanina anglická	1501	35,8	92	OBILOVINY A OBLINÉ VÝROBKY			
DRUŽEBEŽ A ZVĚŘINA				Ceres soft	3473	92,2	100	Těstoviny vaječné	1519	2,1	45
Kuřata	518	4,0	65	Rama	2870	76,0	0	Těstoviny bezvaječné	1491	0,7	0
Slepice	515	3,6	69	Perla (v kelímku)	1510	40,0	0	Rýže	1530	0,4	0
Krůty	550	8,5	66	Olivový olej	3881	100,0	0	Ovesné vločky	1552	7,1	0
Kachny	1614	37,2	80	Slunečnicový olej	3883	100,0	0	Pšeničná mouka	1499	1,2	0
Husy	1471	32,5	85	Vegetol	3758	99,6	0	Kukuřičná mouka	1487	3,0	0
Králík	681	9,2	65	MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY				Comflakes	1545	1,0	0
Bažant	657	5,0	70	Mléko nízkotučné 1 %	150	1,0	3	CHLÉB A PEČIVO			
Srnčí kýta	432	1,5	54	Mléko trvanlivé polotučné	185	1,8	6	Korzušní chléb	950	0,9	0
RYBY A MOŘŠTÍ ŽIVOČICHOVÉ				Mléko trvanlivé plnotučné	219	2,8	10	Rohlik, houska	1194	3,5	0
Kapr	524	6,1	60	Sušené mléko polotučné	1851	14,0	31	Pšeničný chléb	1064	1,0	0
Pstruh	503	4,6	55	Smetana do kávy (5 g)	29	1,0	2	Žitný chléb Vita	967	1,3	0
Filé	294	0,6	40	Smetana ke šlehatí 33 %	1260	31,2	95	Celozrní slunečnicový chléb	986	0,2	0
Treska	314	0,4	50	Smetana kysaná	554	11,7	35	Chlebové pečivo	1153	2,1	0
Makrela uzená	1060	17,0	70	Mléko keřfrové 2 %	193	2,0	6	Celozrná bulka	1245	2,5	0
Sardinky v oleji	1051	17,8	11	Blockys	316	3,3	10	Dalmaněk	1068	0,9	0
Tuňák v oleji	772	11,6	42	Jogurt bílý	377	4,2	12	BRAMBORY			
Zavináče	828	13,5	50	Jogurt ovocný smetanový	658	10,9	33	Vařené brambory	265	0,0	0
Losos vařený	779	11,0	27	Termix tvarohový dezert	1198	16,6	50	Bramborová kaše	440	3,0	8
VITŘNOSTI				Tvaroh měkký netučný	385	0,4	1	Bramborové chipsy	2400	36,0	0
Játra	555	5,0	330	Tvaroh tučný jemný	741	13,0	38	Bramborové knedlíky	530	2,0	48
Jazyk	649	11,3	150	Tvaroh tvrdý na strouhání	522	0,9	3	Hranolky	1139	15,0	0
Leťvinky	461	6,6	400	Blatácké žito 50 %	914	12,7	43	Bramborák	867	14,0	33
Srdce	380	3,3	140	Eidamská cihla 30 %	1035	14,2	44	CUKR, CUKROVINKY, POCHOUTKY			
UZENINY A JINÉ MASNÉ VÝROBKY				Eidamská cihla 45 %	1349	24,5	74	Cukr rafinovaný	1649	98,5	0
Čajovky	1712	37,8	70	Ementál 45 %	1541	28,0	66	Čokoláda mléčná	2291	57,0	31,8
Domácí sekaná pečeně	1057	17,5	72	Hermelin 45 %	1039	18,8	55	Želé	1368	81,8	0,0
Domácí šunka	635	7,5	65	Niva 50 %	1472	26,7	80	Bábovka	1645	44,3	22,5
Játrovky	1771	38,9	150	Olomoucké tvarůžky	549	0,8	2	Buchticka s nápl. povidl.	1693	66,5	12,4
Jelítka	1130	17,7	68	Lučina – krémový sýr	1194	26,5	47	Šáteček s náplní	1663	63,2	13,4
Dietní salám	1259	26,1	79	Mozzarella 45 % tuhu v sušinė	1164	20,0	46	Kobliha cukrářská	1770	51,3	21,2
Kábanos	1101	16,0	58	VEJCE A VÝROBKY Z VAJEČ				Listový závin jablkový	1633	55,4	15,6
Klobása čabajská	1973	43,2	112	Vejce A 1 kus	278	4,9	225	Tatranka, Horalka	2056	64,6	24,0
Moravské uzené maso	1368	24,4	105	Majonéza	2504	67,1	90	Jenné slané tvčinky	2304	46,1	37,2
Paprikový salám	1731	36,8	101	Tatarská omáčka	1823	47,2	50	Příchoty dětské	1558	72,2	5,3
Paprikový salám	1221	26,0	75	OŘECHY, SEMENA				Dort pařížský	1198	30,2	16,0
Párky, dietní	690	10,5	64	Arašídý slané	2530	48,0	0	Pro redukcí Vaší hmotnosti je nutné, aby denní energetický příjem obšahený ve Vaší stravě byl menší než Vaše energetická spotřeba.			
Pečené debrecinská	1198	22,0	110	Kešu ořechy	2647	48,0	0				

Potravina: Výchovné hodnoty u cukrovinek a pochoutek je třeba brát jako orientační. Receptury různých výrobců nejsou stejné.

Potravina (100 g) Energie (kJ) Vlt. A (mg) Vlt. C (mg) Vlákna (g)

ZELENINA A VÝROBKY ZE ZELENINY (CHOLESTEROL = 0)

Brokolice	108	174	65,0	1,2
Kedlubny bílé	134	34	44,8	1,0
Mrkev (karotka)	188	3530	4,9	0,7
Květák	121	38	38,3	0,5
Paprika	121	295	161,5	0,4
Rajčata	103	359	22,4	0,5
Zelí	121	143	32,9	0,5
Hrášek zelený	316	176	22,4	1,2
Fazolové lusky	163	156	8,9	0,3
Kapusta růžičková	214	199	78,7	1,0
Kukuřičný klas	444	121	6,6	0,9
Okurka salátová	67	41	5,9	1,4
Ředkvičky	84	10	22,6	0,6
Hlávkový salát	75	553	8,1	0,7
Špenát	138	2798	51,2	0,5

OVOCE A OVOCNÉ VÝROBKY

Borůvky	234	14	16,1	1,2
Broskve	198	11	3,6	0,5
Hrušky	214	13	3,3	1,3
Jablka	209	13	6,2	0,8
Jahody	151	1	61,8	1,2
Kiwi	192	12	130,0	x
Meruňky	214	11	3,3	0,8
Rybič červený a bílý	251	13	33,0	1,6
Švestky	249	14	4,0	0,5
Třešně	268	12	7,3	0,4
Víno hroznové	255	15	3,4	1,0
Melouny, dýně	67	4	22,0	0,3
Ananas	130	8	20,6	0,5
Banány	368	15	9,9	0,4
Grapefruity	84	6	41,6	0,5
Pomeranče	180	8	51,3	0,6
Fíky	1210	59	0,0	3,0
Rozinky	1198	61	0,0	2,7

Doporučená energetická spotřeba muže a ženy v jednotlivých věkových kategoriích za den

VĚK	ENERGIE (kJ)	
	muž	žena
19-59 let	10 050	9 200
60 let a výše	7 900	7 300